

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para Individuos y Familias

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) le está pidiendo que ayude a frenar la propagación de la enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19). También lo alentamos a crear un plan familiar para ayudar a proteger su salud y la salud de aquellos en su comunidad.

Conozca cómo se propagan los coronavirus

La COVID-19 probablemente se transmite de la misma forma que otras enfermedades respiratorias, tales como la gripe. Se piensa que se transmite de una persona con síntomas a otras:

- Por medio de pequeñas gotas producidas al toser y estornudar.
- Contacto físico cercano, como cuidar a una persona infectada.
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus y luego tocar su boca, nariz u ojos antes de lavarse las manos.

Enséñele a su familia la importancia de tomar medidas para evitar la infección

En este momento, no existe vacuna o cura para la COVID-19. Los antibióticos solo tratan las infecciones ocasionadas por bacterias y no funcionan con el virus que ocasiona la COVID-19. Lo mejor que puede hacer para protegerse es tomar medidas para evitar la infección:

- Practique el distanciamiento social, lo que significa mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.
 - Posponga visitas sociales y citas de juego con otros niños.
 - Mantenga entretenidos a los niños que están en casa jugando, leyendo libros o saliendo a caminar, pero trate de hacerlo durante algún momento del día cuando los parques o las rutas de senderismo no estén llenos de gente.
 - Si necesita hacer mandados (por ejemplo, visitas a los supermercados o a las agencias de servicios sociales) vaya cuando los lugares estén menos concurridos, como temprano o tarde en el día.
 - Las personas mayores de 65 años o que tienen un sistema inmunitario debilitado deben tratar de encontrar algún amigo que pueda comprarles alimentos.
 - Si tiene que visitar a su médico, llame con anticipación y vea si tienen opciones de tele salud que le permitan interactuar con su médico desde su hogar.
- Evite cualquier actividad no esencial que implique un contacto cercano con el público en general; mantenga una distancia de 6 pies de los demás.
- Lávese las manos frecuentemente y hágalo minuciosamente. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol durante al menos 20 segundos.
- Minimice el contacto cercano con otras personas, cuando sea posible.
- Limite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Intente mantenerse a mínimo 2 metros (6 pies) de personas enfermas, por ejemplo, si ve toser a alguien, apártese.
- Limpie y desinfecte rutinariamente objetos y superficies que se tocan con regularidad mediante aerosoles o toallitas normales para la limpieza del hogar (ver limpieza a continuación).
- No comparta objetos como utensilios, tazas, alimentos y bebidas.
- Póngase la vacuna antigripal para protegerse contra la gripe.



Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para Individuos y Familias

Conozca los síntomas de la COVID-19

La mayoría de personas presentarán síntomas leves o moderados, pero mejorarán sin complicaciones. Los síntomas en los niños tienden a ser más leves, pero lo que sabemos de esta enfermedad sigue en constante evolución. Lo que sí sabemos es que algunos individuos, especialmente adultos, tendrán síntomas graves y necesitarán ir al hospital

Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Tenga especial cuidado si está en riesgo de sufrir síntomas graves por la COVID-19

Algunas personas tienen más probabilidades de presentar síntomas graves si se contagian de la COVID-19. Esto incluye las personas mayores, las personas con VIH o cáncer (que podrían tener sistemas inmunitarios debilitados), y personas con enfermedades del corazón o los pulmones. Es muy importante que tenga especial cuidado para evitar el contacto cercano con otras personas con síntomas y que, si estas se enferman, se ponga en contacto inmediatamente con su proveedor de salud.

Sepa qué hacer si se enferma:

- Quédese en casa o vuelva a casa lo antes posible si se empieza a sentir enfermo, incluso si tiene síntomas leves, como dolor de cabeza y goteo nasal leve. Quédese en casa durante 7 días desde el inicio de los síntomas y durante al menos 72 horas después de que ya no presente fiebre o síntomas sin haber usado medicamentos para bajar la fiebre o lo que dure más tiempo.
- Lávese las manos bien y frecuentemente.
- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, e inmediatamente deseché el pañuelo y límpiase las manos. Si no tiene un pañuelo, use su manga (no sus manos).
- Intente estar a mínimo 2 metros (6 pies) de las demás personas. Use una habitación y un baño por separado si es posible. Use una mascarilla desechable si no puede evitar el contacto cercano con otras personas.
- Si es posible, no cuide de otros mientras esté enfermo.
- Si tiene mascotas, evite el contacto con estas mientras está enfermo, como acariciarlas, abrazarlas, permitir que lo besen o laman y compartir alimentos.
- Si debe cuidar de otras personas o mascotas mientras está enfermo, lávese las manos antes y después de hacerlo.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con regularidad mediante aerosoles o toallitas normales para la limpieza del hogar.
- No comparta objetos como utensilios, tazas, alimentos y bebidas, así como utensilios de higiene personal como cepillos de dientes y toallas (ver limpieza).
- Beba líquidos en abundancia.
- Los medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe pueden reducir la fiebre y ayudarle a sentirse mejor. Recuerde seguir las instrucciones indicadas en el medicamento. Tenga en cuenta que

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para Individuos y Familias

estos medicamentos no evitan que usted propague los gérmenes.

- A los niños no se les debe administrar medicamentos que contenga aspirina (ácido acetilsalicílico) debido a que puede ocasionar una enfermedad grave y poco común conocida como síndrome de Reye. Algunos medicamentos sin aspirina son el acetaminofén (Tylenol®) y el ibuprofeno (Advil®, Motrin®).
- A los niños menores de 2 años no se les debe administrar ningún medicamento de venta libre contra el resfriado sin consultar primero con un médico.
- Busque atención médica, de ser necesario.

Esté atento a señales de síntomas graves como el empeoramiento de la fiebre, respiración rápida, dificultad para respirar o deshidratación (no poder retener los líquidos). Llame al 911 para emergencias.

¡MANTENGA LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA Y LOS HOSPITALES LIBRES PARA TRATAR ENFERMEDADES GRAVES!

- Las personas con síntomas leves no deben asistir a los servicios de emergencia u hospitales para recibir tratamiento.
- La mayoría de personas con síntomas como los de la gripe mejorarán sin necesidad de consultar a un médico o tomar medicamentos.
- Si usted tiene alguna pregunta, contacte por teléfono a su doctor antes de ir o asistir a la oficina o al consultorio de su doctor.

Limpieza

Limpie y desinfecte rutinariamente todas las superficies y objetos que se tocan con regularidad, como pomos, barandas, juguetes, controles remotos, llaves de grifos y teléfonos. Utilice agentes limpiadores de uso habitual y siga las instrucciones de las etiquetas.

- Limpie las superficies y los elementos para remover la suciedad visible y desinfectelos para eliminar los gérmenes.
- Siga las instrucciones en las etiquetas del producto, incluyendo el uso de guantes y el mantenimiento de una buena ventilación. Use limpiadores domésticos y desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que sean apropiados para la superficie que está limpiando.
- Para averiguar si el producto funciona contra el virus, lea la etiqueta del producto, llame al número 1-800 en la etiqueta o visite www.epa.gov.
- También puede usar una solución de cloro como desinfectante: mezcle 1 cucharada de cloro con 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua o, para un suministro mayor, agregue ¼ de taza de cloro con 1 galón (16 tazas) de agua.
- Para obtener más información, consulte la Guía de salud pública "Prevención de la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar" disponible en <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>.

Tenga en cuenta el efecto de la COVID-19 en la escuela, el trabajo y otras actividades

Escuela y guardería:

- Asegúrese de que se ha suscrito para recibir noticias (como llamadas automáticas y correos electrónicos) de su escuela o guardería.

Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para Individuos y Familias

- Piense en cómo gestionará el cuidado infantil si hay cierres, ceses anticipados u otros cambios en las actividades escolares.
- Para ayudar a prevenir o retrasar la propagación del COVID-19, haga planes para que los niños y adolescentes no se reúnan en otros lugares públicos si la escuela está cerrada.
- Pregunte a su escuela cómo su hijo puede seguir aprendiendo si no va a la escuela.
- Pregunte cómo se verán afectados los servicios sociales (como son los programas de comidas para estudiantes).
- Si sus hijos están bajo el cuidado de otros, inste a sus cuidadores a que estén atentos a la aparición de los síntomas producidos por el COVID-19.
- Si su hijo asiste a un colegio o universidad, aliéntelo a seguir el plan de la escuela para reducir la propagación de COVID-19.

Trabajo:

- Conozca las políticas de permisos en su trabajo, incluido si necesita un certificado médico o si necesita quedarse en casa para cuidar de otros.
- Pregunte por opciones de trabajo desde casa, si tiene un trabajo que podría ser apto para el teletrabajo.

Cuidado de otras personas:

- Diseñe un plan para cuidar de los familiares que sean personas mayores, tengan discapacidad o estén enfermos, si ellos o sus cuidadores se enferman.

Otras situaciones:

- Para tareas o situaciones que no pueden evitarse, deténgase, piense sobre cómo protegerse a usted mismo y a los demás todo lo que pueda. Las estrategias incluyen el uso de equipo de protección, mantener la mayor distancia posible de las personas y reducir la cantidad de tiempo que usted necesita estar en esa situación.

Preparación en casa

- Asegúrese de que conoce el número telefónico de la consulta de su médico, de la atención de urgencia local y de los centros de emergencia para que, si se siente enfermo, pueda llamarlos en lugar de asistir. Ponga los números en el refrigerador y guárdelos en su teléfono.
- Si no tiene un proveedor de salud, desde la línea de información del condado, 2-1-1-, pueden ayudarle a encontrar uno.
- **Crea una lista de contactos de emergencia.** Asegúrese de que su hogar tenga una lista actualizada de contactos de emergencia de familiares, amigos, vecinos, conductores de viajes compartidos, maestros, empleadores y otros recursos de la comunidad. Sepa que puede llamar a la línea de servicio de información del condado de LA 2-1-1.
- **Conozca a sus vecinos.** Hable con sus vecinos sobre la planificación de emergencia. Si su vecindario tiene una página web o una página de redes sociales, considere unirse a ella para poder tener comunicación con sus vecinos, mantener acceso a la información y los recursos.
- **Identifique las organizaciones de asistencia en su comunidad.** Crea una lista de organizaciones locales con las que usted y su hogar puedan contactar en caso de que necesite acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos.



Nuevo coronavirus 2019 (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para Individuos y Familias

- Tenga suministros adecuados de medicamentos con prescripción, así como medicamentos de venta libre, para aliviar los síntomas de resfriado y gripe.
- **Cuide su salud emocional y la de los otros miembros del hogar.** Los brotes son estresantes para todos, pero los niños pueden responder de manera diferente a los adultos. Hable con sus hijos sobre el brote, trate de mantener la calma y asegúreles que están a salvo. Lea <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html> para obtener más información. **Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.**
- Si se siente ansioso o abrumado, lea [Manejar el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas](#) en el sitio web de Salud Pública. Para recibir ayuda, hable con su médico o llame a la línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y engaños que rodean el tema del nuevo coronavirus. La información correcta, incluidos anuncios de nuevos casos en el condado de LA, siempre la distribuirá Salud Pública mediante comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más información sobre la COVID-19, incluidas preguntas frecuentes (FAQ), infografías y orientaciones para manejar el estrés, así como recomendaciones sobre el lavado de manos.

- El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, condado)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Redes sociales: @lapublichealth
- La línea de ayuda 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (800) 854-7771

Otras fuentes confiables de información sobre el nuevo coronavirus son:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, estatal)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, nacional)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, internacional)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Si tiene preguntas y quiere hablar con alguien o si necesita ayuda para recibir atención médica, llame a la línea de información del condado de Los Ángeles, 2-1-1, que está disponible 24/7.

¡911 no es para información de salud!
Mantenga desocupadas las líneas de emergencia.

Para obtener más información, visite la página web del CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

